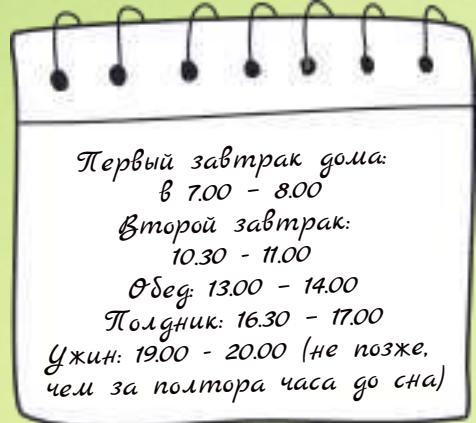


ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

1. Соблюдай режим питания

Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.



4. Избегай еды на ходу из ресторанов быстрого питания



В такой еде обычно содержится большое количество жира, соли или сахара и недостаточно клетчатки, витаминов и минералов.



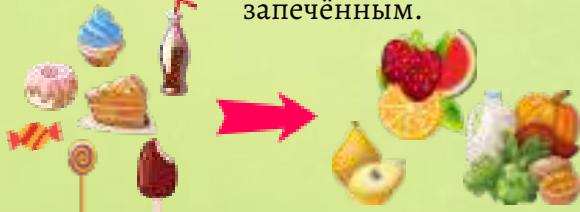
5. Следуй принципам здорового питания и воспитывай правильные пищевые привычки

-Не пропускай основные и дополнительные приёмы пищи - завтрак, обед и ужин, второй завтрак, полдник и поздний ужин
-Выделяй на основной приём пищи 20-30

минут, на перекус 10-15 минут

-Обогащай привычные блюда и продукты дополнительными витаминами и минералами (зеленью, ягодами, мёдом, орехами)

-Отдавай предпочтение блюдам тушёным, отварным, приготовленным на пару, запечённым.



2. Сделай разнообразным свой рацион

Каждый день в рационе должны присутствовать 5 групп продуктов:

1) зерновые продукты (желательно из цельного зерна) и картофель

2) овощи, бобовые, ягоды и фрукты

3) молоко и молочные продукты

4) мясо, птица, рыба и яйца

5) дополнительные пищевые жиры и яйца



3. Питайся каждый день в школьной столовой

Ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от инфекций, формированию привычки правильно питаться и здоровых предпочтений.



6. Мой руки перед едой

Необходимо тщательно не менее 30 секунд намыливать ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, затем смыть теплой водой и вытереть насухо.

